

๘ บทเรียนสำเร็จรูป

ชุด สุขภาพดี ห่างไกลโรคร้าย

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยที่ 4

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่



นางเบญจมาภรณ์ สิทธิ

โรงเรียนวัดวังสวรรค์ (ประชาบำรุง)

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุโขทัย

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพดี ห่างไกลโรคร้าย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และ พลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หน่วยที่ 4 เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่

จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหา เกิดความคิดรวบยอด บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น ซึ่งบทเรียนสำเร็จรูปนี้ นักเรียนสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของบทเรียนอย่างเคร่งครัด และต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูป ชุด สุขภาพดี ห่างไกลโรคร้ายนี้ จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ เป็นประโยชน์โดยตรงแก่ผู้เรียนและผู้สนใจศึกษาเป็นอย่าง

ค

เบญจมาภรณ์ สิทธิ

สารบัญ

หน้า

คำนำ	1
สารบัญ	2
คำแนะนำในการใช้บทเรียน	3
มาตรฐานการเรียนรู้	4
ตัวชี้วัด	4
จุดประสงค์การเรียนรู้	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	7
บทเรียนสำเร็จรูป อาหารหลัก 5 หมู่	8
แบบทดสอบหลังเรียน	15
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	17
บรรณานุกรม	18

คำแนะนำในการใช้บทเรียน

ให้นักเรียนอ่านคำแนะนำและทำตามคำชี้แจงแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ

นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. อ่านจุดประสงค์การเรียนรู้

แล้วนักเรียนจะรู้ว่า เมื่อเรียนบทเรียนจบแล้ว นักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้าง

2. ตอบแบบทดสอบก่อนเรียน

ตามความเข้าใจของนักเรียนด้วยตนเอง แม้จะตอบผิดก็ไม่เป็นไร ถ้านักเรียนอ่านบทเรียนต่อไป จะตอบได้ถูกต้องในภายหลัง

3. บทเรียนนี้

เสนอเนื้อเรื่องเป็นส่วนย่อยๆ บรรจุในกรอบ ซึ่งมีเนื้อหาต่อเนื่องกันไป

4. เริ่มอ่านตั้งแต่กรอบที่ 1 เป็นต้นไป

นักเรียนจะได้รับความรู้ ความเพลิดเพลินและฝึกหัดไปด้วย โดยตอบคำถามในแต่ละกรอบ แล้วตรวจคำตอบต่อไป

5. ถ้าตอบถูก

แสดงว่านักเรียนเข้าใจดีแล้ว อ่านกรอบต่อไปเรื่อยๆ จนจบ

6. ถ้าตอบผิด

ขอให้นักเรียนกลับไปอ่านกรอบนั้นให้เข้าใจ และตอบคำถามอีกครั้ง จนถูกต้องแล้ว จึงอ่านกรอบต่อไป

7. อย่าอ่านข้ามกรอบ

เพราะบทเรียนจะไม่ต่อเนื่องกัน ไม่ต้องรีบร้อน ค่อยๆ ทำความเข้าใจให้ครบทุกกรอบ

8. เมื่ออ่านบทเรียนจบแล้ว

ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความเข้าใจของนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

มาตรฐานการเรียนรู้

มฐ.พ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.3/2 จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่

สาระการเรียนรู้

1. อาหารหลัก 5 หมู่
2. ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุอาหารแต่ละชนิดที่จัดอยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่อย่างถูกต้องได้

ทำแบบทดสอบก่อน
เรียนก่อนนะคะ



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดคือความหมายของอาหาร

- ก. สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข. สิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงตลอดไป
- ค. สิ่งที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ตลอดเวลา
- ง. สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วทำชีวิตของเราสมบูรณ์

2. อาหารหลักหมู่ใดที่ช่วยเพิ่มพลังงานและความอบอุ่นให้แก่ร่างกายของเรา

- ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกมัน
- ข. ไขมันจากสัตว์ และพืช
- ค. เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง
- ง. ผักใบเขียว และผลไม้

3. อาหารหลักที่เรารับประทานมีกี่หมู่

- ก. 4 หมู่
- ข. 5 หมู่
- ค. 6 หมู่
- ง. 7 หมู่

4. อาหารชนิดใด ที่ช่วยให้ร่างกายของเราขับถ่ายได้สะดวก

- ก. ขนมหั้ว
- ข. นมสด
- ค. มะละกอสุก
- ง. ลูกชิ้นทอด

5. นม ถั่ว คืออาหารในหมู่ใด

- ก. หมู่ที่ 2
- ข. หมู่ที่ 1
- ค. หมู่ที่ 4
- ง. หมู่ที่ 3

6. อาหารในข้อใดที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ก. ขนมหั้ว กุ้ง ข. นมถั่วเหลือง

ค. น้ำส้มคั้น ง. ผักโขม

7. ถ้าต้องการให้สายตาดีควรรับประทานอาหารชนิดใด

ก. ข้าวมันไก่ ข. ไข่เจียว

ค. ผักพริกทองใส่ไข่ ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

8. อาหารในข้อใดให้สารอาหารประเภทวิตามิน

ก. ผักพริกแกงหมู

ข. ขนมหั้วปั่นทานตะวัน

ค. ข้าวขาหมู

ง. ผักผักรวมมิตร

9. อาหารประเภทใดที่ให้สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต

ก. เนื้อสัตว์ นม ข. ไข่ าวและแป้ง

ค. น้ำตาล น้ำมัน ง. พืชผักและผลไม้

10. ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 5

ก. ข้าวเหนียว

ข. น้ำตาลทราย

ค. ถั่วลิสง

ง. น้ำมันมะพร้าว



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

1. ก

2. ข

3. ข

4. ก

5. ก

6. ข

7. ก

8. ง

9. ข

10. ง

กรอบที่ 1



เพื่อนๆ ค่ะ ทราบรีปาวค่ะ ว่าอาหารมี
ความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพและ
การเจริญเติบโตของเรา ถ้ายังไม่ทราบ
ไปเรียนรู้พร้อมๆ กันเลยค่ะ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กิน ดื่मหรือรับเข้าสู่ร่างกายช่วยซ่อมแซม
อวัยวะที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไป
อย่างปกติ ซึ่งรวมถึงน้ำด้วย

แล้วแต่ละวันเราเลือกรับประทานอาหาร
ครบทั้ง 5 หมู่ หรือปาวนะ ถ้างั้นลองไป
ดูกันว่าอาหารแต่ละหมู่ได้แก่ อะไรบ้าง
และมีประโยชน์อย่างไร



กรอบคำถาม 🌸 อาหาร มีความหมายอย่างไร

ตอบ.....



เฉลยหน้าถัดไป

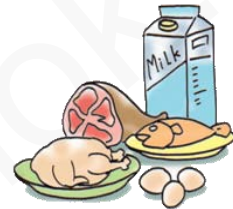
กรอบที่ 2

เฉลย กรอบที่ 1
สิ่งที่มนุษย์กิน ดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกาย



อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหมู่ที่ 1 อาหารประเภทโปรตีน เป็นอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติให้ร่างกาย



อาหารหมู่ที่ 1

ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ไช้ เช่น ไช้เป็น ไช้ไก่ นม เช่น นมสด นมวัว ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง เป็นต้น

กรอบคำถาม 🌸 อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่อาหารประเภทใดบ้าง

ตอบ.....



เฉลยหน้าถัดไป

กรอบที่ 3

เฉลย กรอบที่ 2
เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ ถั่ว



อาหารหมู่ที่ 2

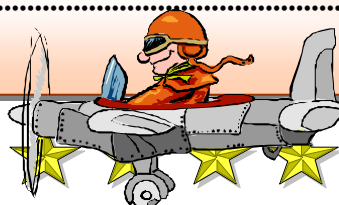
อาหารหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ได้แก่แป้ง ข้าว น้ำตาล ผีอก มัน และข้าวโพด



กรอบคำถาม 🌸 อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่อาหารประเภทใดบ้าง

ตอบ.....



เฉลยหน้าถัดไป

กรอบที่ 4

เฉลย กรอบที่ 3
แป้ง ข้าว น้ำตาล ไขมันและ
ข้าวโพด



อาหารหมู่ที่ 3

อาหารหมู่ที่ 3 ให้สารอาหาร
ประเภท เกลือแร่และวิตามิน
ซึ่งช่วยสร้างความต้านทาน
โรคระบบขับถ่ายทำงานปกติ

ได้แก่ ผักใบเขียว และพืชผัก
ต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า
แตงกวา ฟักทอง มะเขือเทศ
 เป็นต้น

กรอบคำถาม 🌸 อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่อาหารประเภทใดบ้าง
ตอบ.....



เฉลยหน้าถัดไป

กรอบที่ 5

เฉลย กรอบที่ 4

ผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ



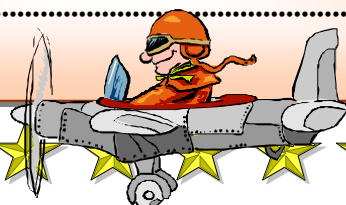
อาหารหมู่ที่ 4

อาหารหมู่ที่ 4 ให้
สารอาหารประเภท กลีโค
แร่และวิตามิน ช่วยบำรุง
สุขภาพ ระบบขับถ่าย
ทำงานปกติ

ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ
เช่น ส้ม มะละกอ กัลฉ่าย
มะม่วง ส้มโอ ทูเรียน
มังคุด เป็นต้น

กรอบคำถาม 🌸 อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่อาหารประเภทใดบ้าง

ตอบ.....



เฉลยหน้าถัดไป

กรอบที่ 6

เฉลย กรอบที่ 5

ผักใบเขียว และพืชผักต่างๆ

อาหารหมู่ที่ 5 ให้สารอาหาร
ประเภท เกลือแร่และวิตามิน
ช่วยบำรุงสุขภาพ ระบบ
ขับถ่ายทำงานปกติ



อาหารหมู่ที่ 5

ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู
น้ำมันปลา ไขมันจากพืช เช่น น้ำมัน
มะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว
น้ำมันงา เนย

กรอบคำถาม



อาหารหลักหมู่ที่ 5 ให้สารอาหารประเภทใด

ตอบ.....



เฉลยหน้าถัดไป

กรอบที่ 7

เฉลย กรอบที่ 6

เกลือแร่และวิตามิน

สรุป

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารที่ร่างกาย
ต้องการในแต่ละวัน 5 ชนิด โดยนำ
อาหารที่มีสารอาหารเหมือนกัน มาไว้ใน
หมวดหมู่เดียวกัน ซึ่งคนเราในแต่ละวัน
นั้น ต้องการสารอาหารทั้ง 5 ชนิด ดังนั้น
เราควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

ทราบอย่างนี้แล้ว เพื่อนๆ
อย่าลืมรับประทานอาหารให้
ครบทุกหมู่ นะครับ



แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดคือความหมายของอาหาร
 - ก. สิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงตลอดไป
 - ข. สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ค. สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วทำชีวิตของเราสมบูรณ์
 - ง. สิ่งที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ตลอดเวลา
2. อาหารหลักหมู่ใดที่ช่วยเพิ่มพลังงานและความอบอุ่นให้แก่ร่างกายของเรา
 - ก. เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง
 - ข. ผักใบเขียว และผลไม้
 - ค. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกมัน
 - ง. ไขมันจากสัตว์ และพืช
3. อาหารหลักที่เรารับประทานมีกี่หมู่

ก. 7 หมู่	ข. 6 หมู่
ค. 5 หมู่	ง. 4 หมู่
4. อาหารชนิดใด ที่ช่วยให้ร่างกายของเราขยับถ่ายได้สะดวก

ก. มะละกอสุก	ข. ลูกชิ้นทอด
ค. นมสด	ง. ขนมปังปิ้ง
5. นม ถั่ว คืออาหารในหมู่ใด

ก. หมู่ที่ 4	ข. หมู่ที่ 3		
ค. หมู่ที่ 2	ง. หมู่ที่ 1		

6. อาหารในข้อใดที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ก. นมถั่วเหลือง

ข. น้ำส้มคั้น

ค. ขนมหั้ว ง.

เผือกเชื่อม

7. ถ้าต้องการให้สายตาดีควรรับประทานอาหารชนิดใด

ก. ไข่เจียว

ข. ข้าวมันไก่

ค. กุ้งเต็ยวราดหน้า ง.

ผัดผักทองใส่ไข่

8. อาหารในข้อใดให้สารอาหารประเภทวิตามิน

ก. ข้าวขาหมู

ข. ผัดผักรวมมิตร

ค. ขนมหั้ว ง.

ผัดพริกแกงหมู

9. อาหารประเภทใดที่ให้สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต

ก. พืชผักและผลไม้

ข. น้ำต

ค. น้ำมัน

ค. เนื้อสัตว์ นม

ง. ข้าวและแป้ง

10. ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 5

ก. ถั่วลิสง

ข. น้ำมันมะพร้าว

ค. ข้าวเหนียว

ง. น้ำตาลทราย



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1. ข

2. ง

3. ค

4. ก

5. ค

6. ก

7. ง

8. ข

9. ง

10. ข

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุศึกษาและพลศึกษาชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3. มปท, มปป.

เชาวลิต ภูมิภาคและคณะ. คู่มือการสอน สุศึกษา และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.
มปท, มปป.

ชูชาติ รอดถาวรและภาสกร บุญนิยม. คู่มือครูหนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน
สุศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 . มปท.มปป.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. คู่มือครูสุศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.
มปท.มปป.